

耄耋老人建言青年人别贪图安逸,而要学会“自讨苦吃”: “生命的长度高度和厚度,需要自己去‘度’”

达人风采

“你的数学是体育老师教的吗”,这句调侃广为人知,不少人对体育老师的印象似乎是“四肢发达头脑简单”,好像体育就跟舞文弄墨不沾边。今年85岁的邵心诚,从事体育教学工作半辈子,用行动否定了这一观念。他是中国楹联学会会员、无锡市祠堂文化研究会会员和无锡市作家协会会员。

阅万卷书投千篇稿

“事实上能把体育运动做得很好的人,都是非常聪明的。”1956年,邵心诚还是无锡师范学院的学生,那时就与文字结下了不解之缘,也养成了“爬格子”的习惯,对于托尔斯泰、雨果等文豪的经典作品,他几乎能出口成诵。不经意间投给《工人生活报》的稿子见报了,这对当时的“文艺

青年”而言,是莫大的鼓舞。除通讯报道外,他在诗歌、小说、随笔等方面全面开花,稿件也被《工人日报》《中国青年报》《中国体育报》多家媒体选用。

上世纪八十年代,全国大学生运动会在北京召开,在大学任职的邵心诚随队赴京参观。他观察到当时的全国体育总会副主席

夏翔亲自布置跳高场地的细节,结合当天跳高组取得刷新纪录的好成绩,所撰稿件《总裁判的心意》登上了《人民日报》,这更为他的笔耕不辍增添了动力。据不完全统计,邵心诚的作品被媒体刊登录用数量累计超过3000篇。“读万卷书,行万里路”是他一生的真实写照。

览壮丽山河书风土人文

早在学生时代,国家兴起四大名镇、四大米市的评选,邵心诚就对祖国的大好山河充满好奇,工作后跟随各项体育比赛和活动,他的足迹遍布全国三百个城市。三探黄山、四登泰山,漫游了自海南三亚至辽宁丹东所有的沿

海城市,上过林海雪原、走过戈壁沙漠。在他看来,旅游并不是单纯的游山玩水,更重要的是增长知识,每行至一处,当地的人文风土总能见诸他的笔端。

“早年许多旅游景区都未经开发,旅游就是冒险”,谈起曾经的旅

游经历,邵心诚精神气更足了。有一次在温州组织赛事时,他打听到一个原生态景点,只身前去探险,不料在山间的原始森林里迷了路,最后趟水而行才走了出来。“这是那个年代独有的惊险刺激,也为我的创作提供宝贵的素材。”

“年轻人要学会‘自讨苦吃’”

“身体和灵魂总要有有一个在路上”是不少年轻人向往的生活状态,但最终大多数人还是坐在写字楼、躺在客厅的沙发上通过手机屏幕感受憧憬中的秀丽山川,抛去工作和娱乐之后的碎片化阅读也很难让人收获酣畅的满足感,邵心诚却把这种向往活成了现实。

“最大的秘诀在于‘心诚’,勤勤恳恳去做,很多事就能做得成”,读书、写作和旅游给他带来了很多的成就感,伴随而来的是

对生命价值的肯定和幸福感的攀升,“看到自己的想法能被印刷出来,我想人到晚年依旧可以发挥自己的价值”。

邵心诚认为,生命的价值需要主动求索,人的生命有长度、高度和厚度,这三个度需要自己去“度”。“生命的长度取决于你的生活方式;思想境界能到达怎样的高度取决于人生阅历;而生命的厚度就要看你如何来充实自己的生活了”,在邵心诚看来,自己的生活方式可以用“折腾”来形容,

无论是年轻时胆大包天的探险,还是耄耋之年依旧在各个组织任职,参加活动,这些“自己给自己制造的麻烦”为他的人生添上了斑斓色彩。

“‘麻烦’到最后是‘不麻烦’,没有这个‘麻烦’,今时不知明日,生命反而显得更‘短暂’”,邵心诚劝诫今天的青年人,贪图安逸并不是好事,建议青年人把握好自己年轻的资本,学会“自讨苦吃”,活出生命的价值。

(晚报记者 陈钰洁)

帕友在线

帕金森、头痛、三叉神经痛只能不断加西药吗?

张先生:我外婆患帕金森很久了,以右侧抖为主,一直吃西药。近两年因病情发展,医生给她加药。最近家人带她去上海看病,专家说这么吃下去会有异动症,就帮她调药并减了些药。谁知她的病情加重了,只能再把西药加回去,难道就没办法让她少吃点西药吗?

易可中医医院帕金森中西医结合慢门诊主任华晓庆:治疗帕金森的西药种类多而杂,长期大量服用西药,会出现异动等现象。临床发现,只通过西药这种治疗方式,一旦药量增加,就很难减量。易可帕金森慢门诊专家组组长、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授注重保存病人自身的多巴胺分泌功能,他结合独创的帕金森脏腑辨证理论体系制定的帕金森FIX,能让帕金森美多巴用量降低16.29%。

魏江磊作为神经内科专家,不仅看帕金森厉害,治疗偏头痛、三叉神经痛、中风等也很擅长。魏江磊上大学时曾患有严重头痛,后来采用一位名中医的方子,吃了8周后,至今30多年过去了,他的头痛再未发作。(江南)

谈骨论筋

腰椎病术后为何仍痛麻? 病根在筋,治骨不治筋难除根

马先生:我是长途客车司机,患腰椎间盘突出多年,3年前做了手术。半年不到又出现腰痛和脚麻症状,现在连车都不能开了,只能在家休息。到医院拍了片子显示没问题,但就是觉得不舒服,请问手术后为何还会有这些症状?我该怎么办?

易可中医医院骨伤科筋伤中心王杰主任:不少腰椎术后的患者会出现相关不适状况,他们往往会觉得是手术不成功,事实上问题在筋,不能治骨不治筋。

人的颈肩腰背就像帆船的风帆,脊柱是支撑帆的桅杆,而筋(肌肉、韧带、筋膜等)就是拉着帆的缆绳。随着年龄增长,它们都会老化。筋的退化和慢性积累起来的损伤,使之失去对脊柱的拉力,很多患者感到颈肩腰腿痛,但做了CT等检查,就是查不出任何问题。其实这些问题就出在我们常常忽视的筋上。所以治筋就显得相当重要,从治筋入手,理筋、柔筋,恢复筋骨平衡,松懈组织粘连、消除无菌性炎症,消除疼痛等症状。治筋的同时还要养筋,这样才能做到不复发,整个人感觉就好了。(江南)

社区动态

东河花园社区

志愿精神进社区 民心爱心在游园

11月4日上午,崇安寺街道东河花园社区携手“星尘”区域党建联盟单位、“蒲公英”微尘志愿者举办了一场“弘扬志愿精神进社区,聚拢民心爱心在游园”活动。活动以多种趣味游戏让居民们走出家门,并通过现场理发、测量血压、家电维修、金融咨询、医疗咨询等志愿服务为他们送去爱心和温暖。(陈怡西)

曹二社区

“五老”图书捐赠为山区娃点亮明灯

日前,曹二社区关工委在老党员朱雯的号召下自发组织“为山区孩子点亮一盏希望的灯”图书捐赠活动,活动在社区伙伴客厅举行。

朱雯听闻贵州山区孩子缺少课外书,便协同社区“五老”志愿者和社区工作人员踊跃捐出书籍,寄语祝福。希望通过此次爱心捐赠图书,为山区的孩子们架起一道了解外面世界的桥梁,给他们点亮一盏希望的灯。据悉,本次“五老”志愿者和社区工作人员共捐赠图书200余册,



等天气转凉后,还将进行衣物捐赠。

(王慧) 陈钰洁整理